

## Gangen - Stap

### Inleiding

*In stap kan je meer dan je misschien zou verwachten...*

*Het is een gang met veel beweging in de wervelkolom en een rustig tempo.*

*Als ruiter kan je hiervan gebruik maken om de spieren van je paard in de bovenlijn eens lekker te stretchen. Daarnaast is het een gang met de minste belasting van gewrichten, banden en pezen. Moet je paard revalideren dan is stappen onder het zadel of aan de hand vaak de enige beweging. Het is dan zaak om zo goed mogelijk te weten wat je in stap wel en niet mag en kan, zodat je je paard zo fit en zo soepel mogelijk kan houden. Als ruiter heb je in stap de tijd om goed te voelen hoe je paard nu eigenlijk beweegt onder je. Daarnaast heb je in stap de mogelijkheid om jezelf bewust te worden van alle spieren die je zelf (on)bewust aanspant. In stap heb je de rust en tijd om aan je houding en zit te werken. Kortom... een mooie reden om de stap eens nader te bekijken.*

### Feitelijk

De stap is een schrijdende, symmetrische, viertakt met verschillende bewegingsposities, zonder zweefmoment.

#### Voorwaarden

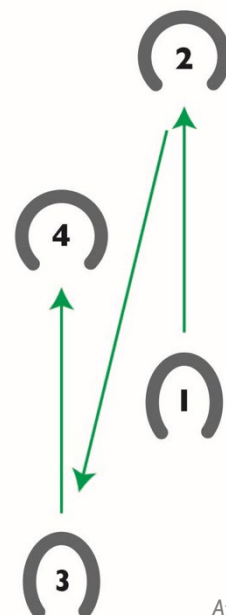
Bij een goede stap:

- is er sprake van een regelmatige viertakt;
- wordt elke hoef stevig en vlak op de grond gezet, zonder aarzeling en met voldoende kracht;
- is het interval tussen het optillen en neerzetten van het been voor elk been gelijk;
- worden de benen goed opgetild en rechtlijnig bewogen;
- slepen de hoeven niet over de grond;
- moeten de passen gelijk, doelbewust en soepel zijn;
- worden de hoeven op twee sporen neergezet;
- beweegt de rug van schoft tot staart soepel mee in het ritme van de passen;
- bewegen het hoofd en de hals vrij mee.

#### Viertakt

We starten voor het gemak vanuit het rechter achterbeen.

De volgorde van het neerzetten van de hoeven gebeurt één voor één in de volgorde rechtsachter, rechtsvoor, linksachter en linksvoor (zie afbeelding 1). Het rechter achterbeen verdrijft het rechter voorbeen en het linker achterbeen verdrijft het linker voorbeen. De afdrukken van de rechter voor- en achterhoef staan op één spoor en de afdrukken van de linker voor- en achterhoef staan in een naastgelegen spoor. In de ontspannen stap zal de rechter achterhoef over de afdruk van de rechter voorhoef worden neergezet.



Afbeelding 1

Dit geldt ook voor het linker benenpaar. Bij dit 'overstappen' is het belangrijk dat de voorhoef weg is voordat de achterhoef neergezet wordt om aantikken (balbetrapping) te voorkomen.

Bij het bekijken van de zijkant zie je gelijkbenige driehoeken ontstaan tussen de benen van je paard (In de draf is dit duidelijker zichtbaar, daar gaan we op een later moment op in). Je paard veert hierbij in alle beengewrichten gelijkmatig door. In het neerzetten van de hoeven klinkt een gelijkmatig ritme (1-2-3-4).

Bij een paard dat bijvoorbeeld lateraal stapt (telgang) zet het de benen aan dezelfde zijde (bijna) tegelijk naar voren. Zo ontstaat een onregelmatig ritme, namelijk 1-2 - 3-4. Tussen 2 en 3 zit een langere pauze dan tussen 1 en 2 of 3 en 4. Deze manier van stappen is in de dressuur niet gewenst.

Het ritme en de klank kan variëren door kortere of langere passen, maar ook door harder, zachter of anders neerzetten van de hoef. Verschil in doorveren in de beengewrichten kan een andere belasting geven en daardoor ook een andere andere klank geven.

#### *Bewegingsposities*

In stap zien we een vloeiende beweging waarin we verschillende bewegingsposities kunnen beschrijven. De bewegingsposities geven aan in welke positie de benen zich op een bepaald moment bevinden, welke benen op dat moment aan de grond staan en welke opgetild zijn. Misschien een beetje theoretisch, maar zeker wel een interessant stukje basis, waarmee je zou kunnen beredeneren welke beweging de rug, de hals en het hoofd uiteindelijk maken.

Rechts achterhand driestand (zie afbeelding 2)

Rechtsachter is naar voren (protractie) gebracht en net op de grond gezet (contact en impactfase). Linksachter is naar achteren (retractie) gebracht en wordt nog net niet van de grond getild (net voordat de hiel van de grond komt voor de breakoverfase).

Linksvoor staat volledig belast op de grond (belastingfase).

Rechtsvoor is van de grond en niet belast (zwaafase).

Rechts diagonale stand (zie afbeelding 3)

Rechtsachter en linksvoor staan op de grond en zijn volledig belast (belastingfase). Linksachter en rechtsvoor zijn van de grond (zwaafase).

Rechts voorhand driestand (zie afbeelding 4)

Rechtsvoor is naar protractie gebracht en net op de grond gezet (contact- en impactfase). Linksvoor is naar retractie gebracht en wordt nog net niet van de grond getild (net voor de breakoverfase).

Rechtsachter staat volledig belast op de grond (belastingfase).

Linksachter is van de grond en niet belast (zwaafase).



Rechts laterale stand (zie afbeelding 5)

Rechtsachter en rechtsvoor staan op de grond en zijn volledig belast (belastingsfase). Linksachter en linksvoor zijn van de grond en niet belast (zwaai fase).

Links achterhand driestand (zie afbeelding 6)

Linksachter is naar protractie gebracht en net op de grond gezet (contact en impactfase). Rechtsachter is naar retractie gebracht en wordt nog net niet van de grond getild (net voordat de hiel van de grond komt in de breakoverfase). Rechtsvoor staat volledig belast op de grond (belastingsfase). Linksvoor is van de grond en niet belast (zwaai fase).

Links diagonale stand (zie afbeelding 7)

Linksachter en rechtsvoor staan op de grond en zijn volledig belast (belastingsfase). Rechtsachter en linksvoor zijn van de grond (zwaai fase).

Links voorhand driestand (zie afbeelding 8)

Linksvoor is naar protractie gebracht en net op de grond gezet (contact- en impactfase). Rechtsvoor is naar retractie gebracht en wordt nog net niet van de grond getild (net voor de breakoverfase). Linksachter staat volledig belast op de grond (belastingsfase). Rechtsachter is van de grond en niet belast (zwaai fase).

Links laterale stand (zie afbeelding 9)

Linksachter en linksvoor staan op de grond en zijn volledig belast (belastingsfase). Rechtsachter en rechtsvoor zijn van de grond en niet belast (zwaai fase).

Dit zijn de verschillende bewegingsposities in stap vanaf de zijkant bekeken (zie ook video 1 op de volgende pagina).

Een belangrijk punt hierbij is dat met het wisselend belasten van de vier benen de schoft en het kruis ongelijk omhoog en naar beneden bewegen. De rug moet hierbij vrij mee kunnen bewegen en dus soepel genoeg zijn om de beweging van de benen te kunnen volgen. Je kan je voorstellen dat bij grotere passen ook de beweging in de rug groter wordt. Je paard ruimer laten stappen is goed bruikbaar als je je paard in stap soepel wilt maken of houden.

### Een 'stapje' verder...

Naast het bekijken van je paard vanaf de zijkant, kan je het ook vanaf de voor- en achterkant bekijken (zie video 2 op de volgende pagina). De verschillende bewegingsposities geven ook links-rechts een andere beweging mee aan de hoger gelegen delen zoals heup, bekken, schouders en schouderbladen.

Bijvoorbeeld: als het linker achterbeen naar retractie bewogen wordt, laat het paard de linker heup en linker bekkenhelft zakken.



Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7



Afbeelding 8



Afbeelding 9





Nog net voordat de hiel van de grond komt (bij de breakoverfase) komen linker heup en linker bekkenhelft op het laagste punt. De linker heup en linker bekkenhelft blijven lager dan de rechter heup en rechter bekkenhelft tijdens de zwaifase van het linker achterbeen. Bij het rechter achterbeen geldt datzelfde voor de rechter heup en rechter bekkenhelft. Als het linker achterbeen in protractie net neergezet is en naar volledig belast beweegt, komen de linker heup en de linker bekkenhelft juist omhoog om over het been heen te bewegen.

Als we dit bekijken vanaf de achterkant dan zien we een links-rechts beweging van het bekken. Links hoog en rechts laag, daarna rechts hoog en links laag.

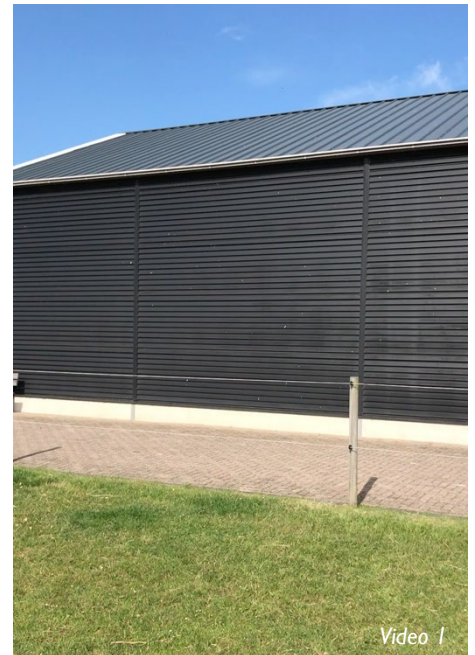
Deze links-rechts beweging zien we ook bij de schouders van het paard in stap: als het linker voorbeen naar retractie bewogen wordt, laat het paard de linker schouder zakken. Nog net voordat de hiel van de grond komt (bij de breakoverfase) komt de linker schouder op het laagste punt. Bij afzetten van het rechter voorbeen geldt datzelfde voor de rechterschouder.

Als het linker voorbeen in protractie net neergezet is en naar volledig belast beweegt, dan komt de linker schouder juist omhoog om over het been heen te bewegen.

Wat hierbij komt is dat de beweging van de schoft van het paard gekoppeld is aan de beweging van het linker en rechter voorbeen. De schoft zakt op het moment dat het paard het linker- of rechter voorbeen nog net niet heeft opgetild in de retractie en het tegenovergestelde been nog net niet heeft neergezet in de protractie. De schoft komt omhoog als het linker- of rechter voorbeen van protractie naar volledig belast beweegt. De hals en het hoofd van het paard bewegen met de schoft 'mee'. 'Mee' tussen haakjes, omdat het deel van de hals vlak voor de schouder met de schoft mee beweegt en het deel net achter de oren en het hoofd juist tegenovergesteld beweegt. Als de schoft hoog is, brengt het paard het deel van de hals achter de oren en het hoofd juist omlaag. Als de schoft laag is, brengt het paard het deel van de hals achter oren en het hoofd omhoog.

Kort door de bocht kan je zeggen dat wanneer het bekken hoog is, de schoft laag is en het hoofd weer hoog. Andersom, wanneer het bekken laag is, is de schoft hoog en het hoofd laag. En als de linker bekkenhelft of schouder hoog is, is de rechter bekkenhelft of schouder laag en andersom. De schouderpartij gaat daarbij niet in dezelfde links-rechtsbeweging mee als het bekken.

Als de linker bekkenhelft hoog is, is de linker schouder namelijk laag. Als je de bewegingen van bekken, schouderpartij, hals en hoofd bij elkaar optelt dan heb je alle richtingen van de gehele wervelkolom in je hoofd. We hebben het dan over buigen (flexie), strekken (extensie), zijdelings buigen (lateroflexie) en draaien (rotatie).



Deze video geeft een beeld van de stap in beweging. (vanaf de zijkant bekeken)

Klik op de afbeelding om de video te starten.



Deze video geeft een beeld van de stap in beweging. (vanaf de voor- en achterkant bekeken)

Klik op de afbeelding om de video te starten.



Door de beweging van de benen en de wervelkolom gaat de buik ook mee in de links-rechts beweging. Als je vanaf de achterkant naar je paard kijkt, wordt de buik van je paard om-en-om links en rechts meer zichtbaar. De buik 'zwaait' uit naar links als het linker achterbeen belast naar retractie wordt gebracht en andersom 'zwaait' de buik uit naar rechts als het rechter achterbeen belast naar retractie wordt gebracht. De natuurlijke, ontspannen stap zorgt er dus voor dat de wervelkolom in alle richtingen wordt bewogen en hier kunnen we in het soepel maken en houden van ons paard goed gebruik van maken.

De beweging van benen en wervelkolom in de 'gewone' stap kan je beïnvloeden door oefeningen in stap te rijden. Immers: hoe ruimer de passen, hoe groter de beweging van de wervelkolom. Tempowisselingen in stap, verschillende hoofd-halshoudingen, schijnovergangen naar halt, wijken, travers, renvers, keertwendingen om de achterhand..., legio oefeningen en combinaties waar je in stap prima mee aan de slag kan om je paard soepeler te maken en te houden en bewust bepaalde spieren aan te spannen of juist te ontspannen.

Daarbij heb je als ruiter in stap echt de tijd om te voelen wat je paard doet. Als je de verschillende bewegingsposities met bijbehorende bewegingen van bekken, schouders, schoft, hals en hoofd in je hoofd hebt, kan je hier heel gericht mee aan de slag. En voel ook eens wat je zelf doet. Zit je op allebei je zitbeentjes? Zit je recht? Heb je je handen naast elkaar? Welke spieren in je lijf zijn aangespannen? Klopt dit met wat je van je paard vraagt? Of blokkeer je je paard juist in de beweging of uitvoering van een oefening, doordat je zelf een spier of spiergroep aanspant die tegenwerkt in de oefening?

### **Aanvullend**

Er is natuurlijk nog veel meer te vertellen over het paard in stap. Zie dit stuk vooral als hulpmiddel. Alle paarden zijn anders en niet voor alle paarden is een training in een (ontspannen) stap weggelegd (bijvoorbeeld bij spanning of nervositeit). Ook zal je zien dat als je heel gedetailleerd naar je paard gaat kijken in stap, dat alle paarden net even anders bewegen. Als ruiter beweeg je ook allemaal anders.

*Tot zover genoeg om mee aan de slag te kunnen denk ik.  
Wil je meer weten over hoe en wat in stap? Ik help je graag verder.  
Ook als het om revalidatie gaat (altijd in overleg met de behandelend dierenarts).*

Succes!

